

19.03.2025 2ср

Меню СОШ (7-11, 2 см)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
60	Салат из моркови <i>морковь в/к, сахар-песок, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-9, Калорийность-81	10-13
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель в/к, вермишель (макаронные изделия яичные), лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-2, Углеводы-21, Калорийность-99	18-69
90	Митболы с соусом <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, яйцо куриное с2, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-9, Углеводы-7, Калорийность-146	48-51
200	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-279	11-20
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-32
37	Хлеб пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-67	3-26
39,65	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-3, Углеводы-10, Калорийность-62	2-97
826,65	Итого за Обед	Белки-26, Жиры-26, Углеводы-117, Калорийность-819	105-08
Полдник			
50	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог, яйцо куриное с2, сахар-песок, масло подсолнечное, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	Белки-7, Жиры-8, Углеводы-21, Калорийность-164	13-98
180	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-76	9-29
100	Фруктовая нарезка (апельс)	Белки-1, Калорийность-31	35-56
330	Итого за Полдник	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-39, Калорийность-271	58-83
330	Итого за день	Белки-35, Жиры-34, Углеводы-156, Калорийность-1 090	163-91

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП